

Jadłospis 03.06.2024 – 09.06.2024 - Dieta podstawowa

3 czerwca 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml mleko

Poławdwa drobiowa 60 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler

Jogurt owocowy 130 g mleko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

Pieczwo (biale,razowe) gluten 150 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Barszcz biały 300 ml gluten,seler,mleko

Udka pieczone 140 g

Ziemniaki 250

Marchewka z groszkiem 100 g gluten

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Kiełbasa krakowska 50 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler

Ryba po grecku 100

Salata 10 g

Pieczwo (biale,razowe) gluten 150 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2282 kcal, B: 101,6 g, T:70,5g, Kw.Tł.nasy 27,7 g W:315,1 g w tym cukry 48,8 g, Bł: 32,6 g

4 czerwca 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml ,mleko

Szynka gotowana 50 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler

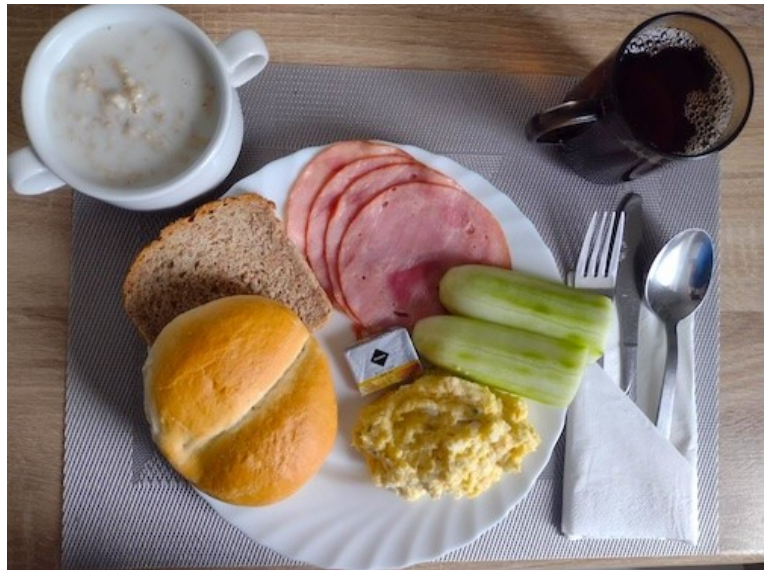
Pasta z jaj

70 gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler

Ogórek 60 g

Pieczywo (białe,razowe) **gluten** 150 g
masło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Neapolitanka 300 gluten, seler,mleko

Kurczak w jarzynach 250 g

Ryż biały 250 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Golonko wieprzowe 50 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler

Ser białe 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,razowe) **gluten** 150g masło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2340 kcal, B91,9g, T:92,6 g, Kw.Tł.nasy 28,7g, W: 314,6 g w tym cukry 29,1 g, Bł:32,4 g

5 czerwca 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml mleko

Polędwica drobiowa 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Ser żółty 40 g mleko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

Pieczyno (białe,razowe) gluten 150 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml gluten,seler,mleko

Schab pieczony w sosie własnym 140 g

Ziemniaki 250

Kapusta zasmażana 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Ogonówka 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Salatka z buraczka i szynki 70 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Pomidor 60 g

Pieczyno (białe,razowe) gluten 150 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2208 kcal, B: 101,6 g, T:70,5g, Kw.Tł.nasy 26,7 g W:315,1 g w tym cukry 48,8 g, Bł: 32,7 g

6 czerwca 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml **mleko**

Polędwica sopocka 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Jajko

Ogórek świeży 60 g

Pieczywo (białe,bułka) **gluten** 150 g masło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Jarzynowa 300 ml **gluten,seler,por,mleko**

Pulpet drobiowy w sosie pomidorowym 140 g **gluten,jajka,mleko**

Ziemniaki 250

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Szynka z piersi z indyka 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,bułka) **gluten** 150 g masło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2331 kcal, B:84,7 g T: 87,8 g KW.łł.nasy.27,2 g W:329,2 g w tym cukry 29,7 g Bł:30,4

7 czerwca 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 mleko,gluten

Łopatka z przyprawami 60 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Jogurt owocowy 130 g

Papryka 60 g

Pieczywo (białe,,bułka) **gluten** 150 masło **mleko** 10 g

Herbata 250 Cukier 10



OBIAD

Ogórkowa 300 ml gluten, seler,por,

Kotlet rybny pieczony 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Sur z kapusty kiszzonej 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Ser żółty 30 g mleko

Serek z koperkiem 50 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,,bułka) **gluten** 150 masło **mleko** 10

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2373 kcal, B: 99,1 g, T: 106,4 g, KW. Tł.nasy.39,01 g, W: 310,7 g w tym cukry 31,4 g, Bł: 33,4 g

8 czerwca 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

Szynka konserwowa 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Paszтет 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Pomidor 60 g

Salata 10 g

Pieczywo (białe,,bułka) **gluten** 150 masło **mleko** 10

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Zupa zacierkowa 300 ml gluten, seler,por,

Gulasz wieprzowy 200 g gluten,

Kasza gryczana 250 g

Sał z ogórka kiszzonego 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Polędwica drobiowa 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Salatka z czerwonej fasoli 70 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,,bułka) **gluten** 150 masło **mleko** 10

Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

E: 2283 kcal, B: 82,7 g T; 97,69 g, KW tł.nasy 39,76 g W:297.0 g w tym cukry 18,6 g BŁ: 32,4 g

9 czerwca 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

Szynka gotowana 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Serek waniliowy 50 g mleko

Dżem 20 g

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,bułka) **gluten** 150 g masło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Rosół z makaronem 300 ml gluten,seler

Kotlet schabowy panierowany 100 g gluten, jajka

Ziemniaki 250

Mizeria 100 g mleko

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Szynka z piersi z indyka 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Pasta twarogowa 70 g mleko

Papryka 60 g

Pieczywo (białe,bułka) **gluten** 150 g masło **mleko** 15 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2326 kcal, B: 88,4 g, T:84,9 g, KW tł.nasy 33,59 g, W:325,2 g w tym cukry 71,5 g, Bł: 28,6 g,